

РОЛЬ ПРИНЦИПА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Т.В.Матвеева
Тула, Россия**

Многочисленными исследованиями отечественных специалистов доказано, что здоровье человека только на 10-15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20 % - от генетических факторов, на 20-25 % - от экологических условий проживания и на 50-55 % - от стиля жизни.

Проблемы объема движений и уровня здоровья имела достаточную актуальность на всем историческом пути развития человечества. Так, греческий философ Аристотель еще в IV в. до н.э. высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Древнеримский врач Гален писал: «Тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». В XVII веке французский врач Андре Тиссо писал: «...Движение как таковое может заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить благотворного действия движений».

Данный принцип означает, что физическая культура должна содействовать укреплению здоровья занимающихся. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) было сделано определение понятию «здоровье»: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Ему соответствует и определение, данное этому понятию, американского медика Г. Сигериста: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде». Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях - наиболее характерный критерий нормального здоровья.

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности со стилем жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями отечественных ученых, которые убедительно доказали, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным стилем жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, в увеличении продолжительности жизни.

Таким образом, принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов так организовывать процесс физического воспитания, чтобы он наряду с развивающей функцией выполнял и профилактическую функцию, обеспечивая компенсацию дефицита двигательной активности человека в условиях современной жизни.